

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengertian intensitas

Intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang di dasarkan rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan (Yuniar & Nurwidawati, 2013). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) intensitas merupakan suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intensitas berasal dari bahasa latin yaitu *intention* yang merupakan suatu ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intens seseorang (Fitriyani, 2014). Jadi berdasarkan pengertian tersebut intensitas merupakan suatu tingkatan atau ukuran keseringan seseorang dalam melakukan kegiatan yang di dasarkan rasa senang terhadap suatu kegiatan tersebut.

Menurut penelitian Sanu (2015) yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* dengan adanya Keluhan Penglihatan pada Siswa, di dapatkan hasil bahwa responden yang intens menggunakan *smartphone* lebih dari dua jam sebanyak 86,5% dan sekitar 91,9% dari 37 responden mengalami gangguan penglihatan yang signifikan. Keluhan penglihatan yang sering di alami adalah mata lelah, mata terasa sakit, mata terasa kering, sakit kepala, mata gatal, berair dan penglihatan kabur.

Pengguna *smartphone* terbanyak rata-rata di atas usia 18 tahun dengan durasi penggunaan dalam sebulan sebanyak 34 jam untuk

smartphone, 25 jam untuk *tablet* dan 25 jam untuk PC (Nielsen, 2015). Menurut Rahma (2015) seseorang menggunakan *smartphone* rata-rata di atas 5 jam dan 10 jam/ hari dan biasanya di atas pukul 21.00 mereka masih aktif di sosial media.

Menurut penelitian Nuryani (2014) yang berjudul “Hubungan Intensitas Mengakses *Facebook* dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tenggara Seberang” di dapatkan hasil nilai r hitung =0,944 yang menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara intensitas mengakses *facebook* dengan motivasi belajar siswa karena r hitung terletak pada interval lebih dari 0.80.

Menurut penelitian Kurnia & Gifary (2015) yang berjudul “Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Perilaku Komunikasi” di dapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan perilaku komunikasi yaitu sebesar 55,4 % melalui uji koefisien determinasi yang artinya intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh sebesar 55,4% terhadap perilaku komunikasi. Untuk mengukur intensitas penggunaan *smartphone*, dapat digunakan indikator yang terdapat pada variabel intensitas yaitu frekuensi, durasi dan isi. Frekuensi seperti seberapa sering seseorang menggunakan *smartphone* dalam sehari, dalam seminggu atau dalam sebulan, durasi seperti seberapa lama seseorang menggunakan *smartphone* dalam sehari, seminggu atau dalam sebulan, dan isi seperti apa saja yang diakses pengguna dalam menggunakan *smartphone*.

2. *Smartphone*

a. Pengertian *smartphone*

Smartphone merupakan alat telekomunikasi yang di dalamnya terdapat fungsi *Personal Digital Assistant* (PDA) yang kemampuannya seperti komputer serta mempunyai fasilitas-fasilitas yang dapat terhubung dengan mudah melalui internet, mengirim dan menerima *e-mail*, serta mempunyai kemampuan dalam membaca dokumen *office* (Parmuarip, Muslim & Mulyani, 2012). *Smartphone* atau telpon pintar merupakan sebuah alat yang digunakan untuk berkomunikasi seperti menelpon atau sms dan merupakan pengembangan dari telepon seluler yang memiliki fitur dan fasilitas yang canggih seperti dapat menerima dan mengirim *e-mail*, menjelajah internet, dan membaca *e-book* (Mayasari, 2012).

Berdasarkan pengertian di atas *smartphone* merupakan sebuah alat telekomunikasi yang memiliki berbagai keunggulan seperti adanya fitur dan aplikasi canggih yang dapat mempermudah seseorang dalam berbagai hal seperti berkomunikasi dengan orang lain, menerima dan mengirim *e-mail*, membaca *e-book*, serta dapat terhubung dengan internet.

b. Dampak Penggunaan *Smartphone*

1) Dampak positif

Menurut Maria (2013) & Resti (2015) *smartphone* memiliki dampak positif antara lain: mempermudah seseorang dalam

berkomunikasi dengan orang lain, mempermudah seseorang untuk mengakses internet, serta mempermudah pelajar aktif dalam media sosial. Selain itu, *smartphone* juga dapat mempermudah pelajar dalam menjalankan aktivitas pembelajaran, seperti dapat menyelesaikan tugas dengan baik, berbagi informasi mengenai pembelajaran, mempermudah pelajar untuk mencari bahan serta sumber dalam belajar (Yunita, 2015)

Menurut Hanika (2015) pengguna *smartphone* juga dapat melakukan *online shopping* melalui media sosial seperti *Instagram*, *Facebook*, *Line*, dan sebagainya. Selain itu, dengan adanya koneksi internet pengguna *smartphone* bisa mendapatkan informasi mengenai situasi dan kondisi yang terjadi di dalam maupun di luar negeri dalam waktu yang cepat. Bahkan *smartphone* dapat di jadikan sebagai tempat bisnis bagi mereka yang dapat memanfaatkannya dengan baik (Qomariyah, 2016).

Menurut (Rahadi & Zainal, 2015) dampak positif dari penggunaan *smartphone* adalah dapat menambah pengetahuan tentang perkembangan teknologi, serta memperluas jaringan persahatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak positif penggunaan *smartphone* antara lain: mempermudah seseorang untuk mengakses internet, mempermudah seseorang berkomunikasi dengan orang lain, mempermudah pelajar dalam

mendapatkan informasi mengenai materi pembelajaran, mempermudah pelajar untuk mengerjakan tugas dan mencari bahan belajar, menambah pengetahuan tentang perkembangan teknologi dan informasi mengenai situasi dan kondisi yang terjadi didalam maupun di luar negeri dengan cepat, memperluas persahabatan, serta dapat di jadikan tempat bisnis bagi yang dapat memanfaatkannya dengan baik.

2) Dampak negatif *smartphone*

Smartphone berdampak secara langsung terhadap konsentrasi belajar, seperti halnya seseorang yang membaca *e-book* melalui *smartphone* lebih mudah merasa lelah dan susah tidur, sehingga konsentrasi belajar juga menurun. Selain itu penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti sekresi *melatonin* yang disebabkan oleh cahaya yang di pancarkan secara langsung oleh *Liquid Crystal Display* (LCD) (Moon.,*et al* 2016). Penggunaan *smartphone* sendiri dapat mengganggu perkembangan dan kegiatan selama proses keagamaan, bahaya terhadap kesehatan, rawan terhadap tindak kejahatan, perubahan perilaku dan dapat mengakibatkan pemborosan (Rahadi & Zainal, 2015). Dampak negatif lain yang diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* adalah para pengguna kebanyakan menyajikan privasi atau masalah pribadi secara berlebihan di sosial media, serta dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti

Nomophobia atau tidak bisa lepas dari *smartphone* (Hanika cit Sparks, 2015).

Adapun dampak negatif lain yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* di kalangan siswa adalah menjadikan para remaja menjadi tidak peduli dan mengalami keterbatasan dalam berkomunikasi, seperti pada saat disekolah, *mall*, kafe, bahkan di rumah sekalipun mereka lebih fokus terhadap *smartphone* di bandingkan dengan lingkungan sekitar. Para guru dan orang tua siswa menganggap anak yang membawa dan menggunakan *handphone* atau *smartphone* ketika sedang belajar dapat menghambat proses belajar mengajar dan mengganggu konsentrasi belajar siswa (Syarif, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, dampak negatif dari penggunaan *smartphone* antara lain: mudah merasa lelah dan susah tidur, konsentrasi belajar terganggu, proses belajar mengajar terhambat, timbulnya berbagai macam masalah kesehatan dan penyakit, perkembangan dan kegiatan selama proses keagamaan terganggu, rawan terhadap tindak kejahatan, timbulnya perubahan perilaku dan pemborosan, kurang peduli terhadap lingkungan sekitar serta mengalami keterbatasan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

3. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya pikiran seseorang terhadap informasi yang di terima selama periode belajar. Konsentrasi di katakan baik apabila seseorang berada dalam kondisi yang rileks tanpa adanya tekanan atau stress yang di tandai dengan terbukanya 88% pikiran bawah sadar (Olivia, 2007). Konsentrasi belajar merupakan proses pemusatan perhatian terhadap suatu objek yang di nyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap sikap, nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar dalam berbagai bidang studi (Aviana & Hidayah, 2015). Suatu proses pemusatan pikiran maksudnya adalah aktivitas berfikir dan berfokus pada suatu objek tertentu untuk memberi tanggapan-tanggapan yang lebih intensif terhadap objek tersebut (Surya, 2010).

Berdasarkan pengertian di atas, konsentrasi belajar merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu objek yang di tandai dengan terbukanya pikiran bawah sadar sehingga seseorang dapat terfokus dengan rileks tanpa ada tekanan.

2. Ciri-ciri konsentrasi yang baik

1) Perhatian terpusat

Perhatian terpusat terhadap objek yang akan dipelajari tanpa memperhatikan hal-hal yang tidak di perlukan pada saat berkonsentrasi (Slameto, 2013).

2) Antusias dalam belajar

Antusias yang tinggi dalam belajar akan meningkatkan semangat berkonsentrasi untuk belajar sehingga mahasiswa bisa mendapatkan informasi yang di terima pada saat belajar. Antusias juga berperan penting untuk menumbuhkan minat dan bakat pada saat belajar (Nugraharanti, 2014).

3) Mengemukakan suatu ide

Konsentrasi yang baik akan menimbulkan kemudahan untuk mengungkapkan ide-ide yang baru pada saat proses belajar mengajar. Bagi yang sudah biasa berkonsentrasi dengan baik dapat mengemukakan ide-ide yang bisa dilakukan di manapun dan kapanpun (Slameto, 2013).

4) Aktif pada saat proses belajar dan mengajar

Tim pengembangan ilmu pendidikan (2007) menjelaskan bahwa pembelajaran dapat merubah perilaku seseorang untuk menjadi lebih baik dan lebih aktif pada saat proses belajar berlangsung. Sikap aktif dalam belajar tidak dapat diperoleh secara langsung melainkan harus tetap berusaha dari diri individu masing-masing (Slameto, 2013).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Menurut Olivia (2007) & Surya (2009) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain:

1) Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran

Kurangnya minat dan motivasi terhadap pelajaran dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Hal tersebut di akibatkan karena terdapat hal-hal yang lebih menarik yang dapat menyebabkan pikiran terfokus terhadap hal lain ketika sedang belajar.

2) Timbulnya perasaan negatif

Timbulnya perasaan negatif seperti gelisah, tertekan, marah, khawatir, takut, benci dan dendam karena adanya konflik dengan orang lain akan menyebabkan konsentrasi terganggu. Hal tersebut dapat memecahkan pikiran dan mengalihkan perhatian sehingga akan menyulitkan seseorang mengikuti pelajaran dengan baik.

3) Suasana lingkungan yang berisik

Suasana lingkungan yang berisik seperti adanya suara lalu lintas kendaraan, suara musik yang keras, suara TV, suara orang yang sedang bertengkar dan lain-lain dapat mempengaruhi konsentrasi belajar seseorang, karena ketika seseorang sedang terfokus dengan suatu objek atau suatu hal kemudian ada suara tambahan akan membuat pikiran terbagi menjadi dua dan tidak bisa fokus terhadap suatu objek tersebut. Begitu juga dengan kondisi lingkungan yang berantakan, tata ruang yang sempit, kurang penerangan, peralatan dan perlengkapan kelas serta gambar-gambar yang mencolok dapat mempengaruhi perhatian dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat belajar.

4) Kondisi kesehatan yang menurun

Kesehatan jasmani merupakan suatu hal yang penting. Ketika seseorang dalam keadaan sakit, kurang tidur, kelelahan sehabis bekerja, dalam kondisi lapar dan kurang gizi sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi belajar.

5) Bersifat pasif dalam belajar

Ketika proses belajar berlangsung, siswa cenderung menerima begitu saja apa yang di jelaskan oleh tenaga pengajar, tanpa berperan aktif dalam mengungkapkan keingintahuan tentang materi yang diajarkan. Para pengajar tidak mengetahui kesulitan yang dialami para siswa sehingga mereka terus melanjutkan penyajian materi pelajaran, sedangkan para siswa merasa tertinggal dengan materi yang diajarkan. Akibatnya para siswa kehilangan kontrol penalarannya terhadap materi pembelajaran.

Selain faktor-faktor di atas, konsentrasi juga dapat disebabkan oleh faktor teknologi dan faktor psikologis. Faktor teknologi seperti televisi, internet, *smartphone* dan lain-lain dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, sedangkan faktor psikologis seperti adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga dapat mempengaruhi semangat dan motivasi belajar yang tentunya berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi (Ningsih, Suranata & Dharsana, 2014).

4. Cara meningkatkan konsentrasi

Menurut (Manis, 2010), ada beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar, antara lain:

1) Siapkan diri dengan pikiran yang tenang

Seseorang tidak bisa belajar dengan baik apabila mereka dalam keadaan sedang marah, sedih, stres, atau dalam keadaan bingung memikirkan hal lain. Hal tersebut akan memaksakan diri sendiri untuk belajar sementara pikiran terpecah memikirkan hal lain, akibatnya aktivitas belajar juga akan terganggu dan tidak bermanfaat lagi. Agar dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar, hendaknya perlu menenangkan pikiran terlebih dahulu agar materi pembelajaran dapat dimengerti dengan baik.

2) Siapkan suasana yang baik

Ada beberapa faktor yang dapat merusak konsentrasi belajar, seperti adanya suara televisi, suara lalu lintas kendaraan, percakapan orang yang cukup ramai, bahkan suara *hand phone* yang berdering tiba-tiba, dapat mengganggu konsentrasi belajar pada saat belajar. Agar konsentrasi belajar dapat berjalan dengan baik, sebaiknya menyiapkan suasana belajar terlebih dahulu, seperti menutup pintu kamar agar suara dari luar tidak terdengar, serta tidak menyalakan *handphone* dan televisi pada saat belajar.

3) Duduk dalam posisi tegak yang nyaman

Duduk dalam posisi tegak dan nyaman dapat mempertahankan konsentrasi belajar di bandingkan dengan duduk bersandar atau dengan posisi tiduran. Hal tersebut dapat membantu untuk terus konsentrasi dalam belajar, sementara posisi duduk bersandar atau posisi tiduran dapat lebih mudah lelah dan mengantuk.

Penelitian yang dilakukan oleh Julianto, Dzuqaidah & Salsabila (2014) yang berjudul “Pengaruh Mendengarkan Murratal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi” didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kemampuan konsentrasi pada saat mendengarkan murratal Al-Qur’an. Hal tersebut disebabkan karena pada saat mendengarkan murratal Al-Qur’an tubuh menjadi lebih tenang dan dapat menurunkan ketegangan. Sedangkan pada saat belajar tubuh harus dalam kondisi yang rileks dan suasana yang menyenangkan agar dapat berkonsentrasi dengan baik.

Terapi lain yang dapat meningkatkan konsentrasi adalah *brain gym*. gerakan-gerakan *brain gym* dapat dilakukan melalui gerakan tangan dan kaki yang memberikan rangsangan atau stimulus ke otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, seperti kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan dalam proses belajar, memori, pemecahan masalah serta kreativitas (Prasanti, 2015).

4. Belajar

a. Pengertian belajar

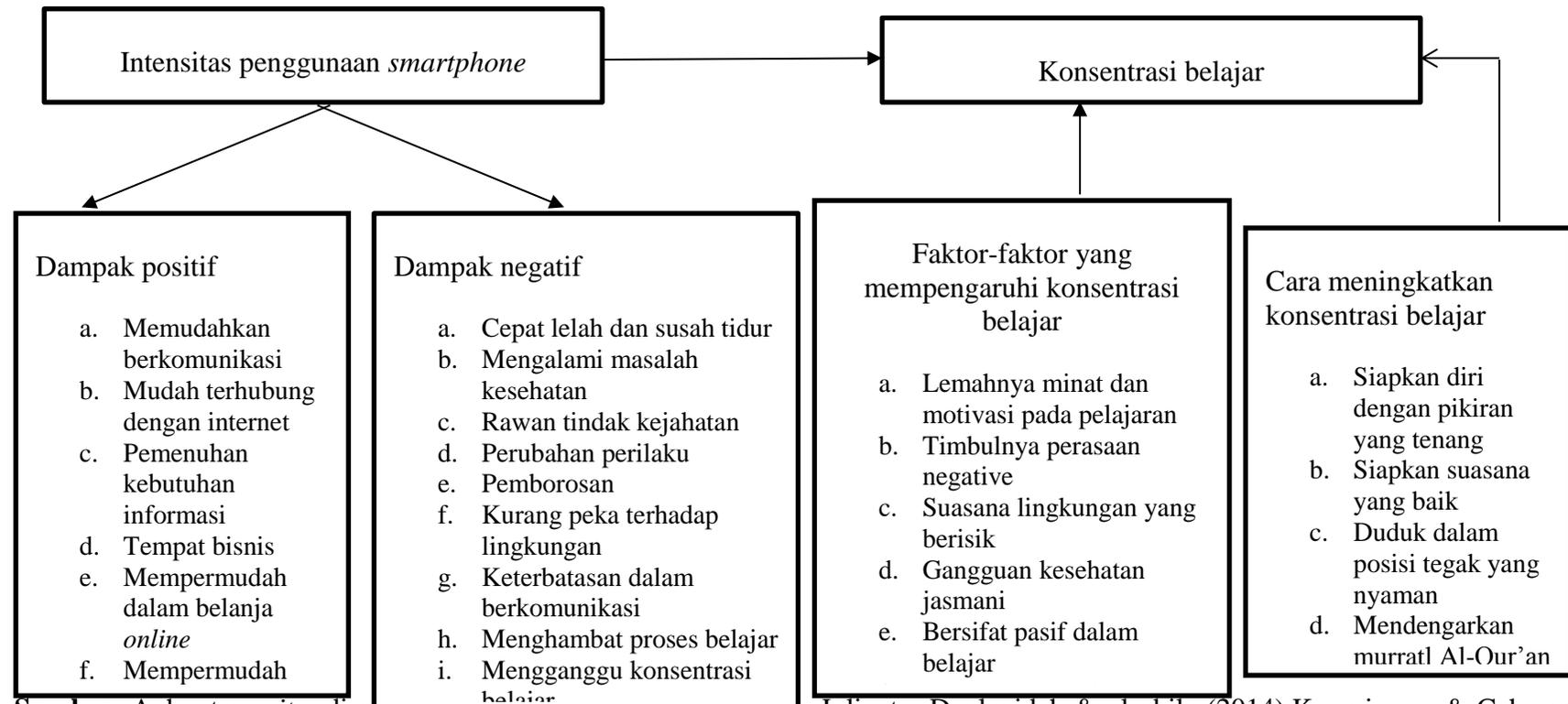
Belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang dalam memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Slameto, 2010). Belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dalam mengumpulkan sejumlah pengetahuan yang di peroleh dari seseorang yang lebih tahu atau sering di kenal dengan guru (Suardi, 2015). Berdasarkan pengertian di atas, belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang dalam memperoleh perubahan tingkah laku dan kegiatan mengumpulkan pengetahuan yang di peroleh dari orang lain dan lingkungan sekitar.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar

Menurut Simamora (2008) & Zuhri (2016) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar antara lain faktor intenal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu sendiri seperti kondisi jasmani dan rohani. Jasmani maksudnya kondisi kesehatan yang dialami individu itu sendiri, sedangkan rohani maksudnya kondisi psikis, kemampuan-kemampuan intelektual, sosial, psikomotor, serta kondisi afektif individu tersebut. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh seperti kondisi lingkungan sekitar. Faktor pendekatan

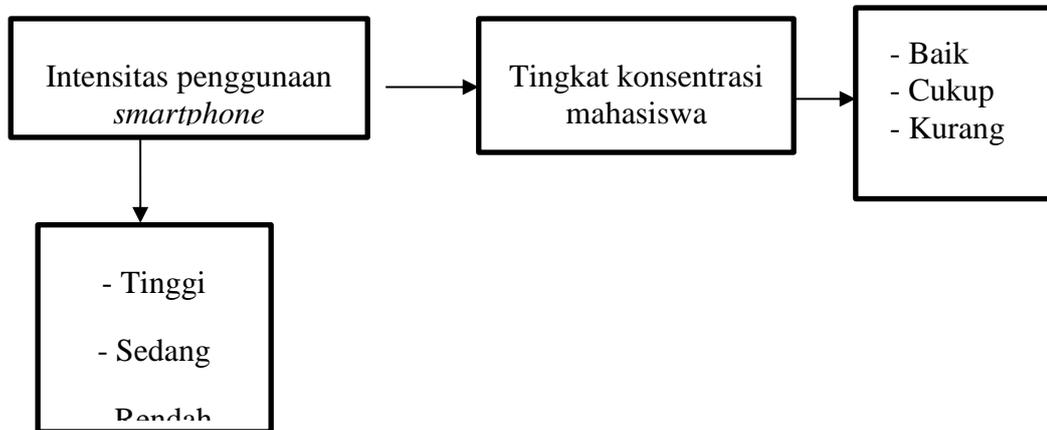
belajar merupakan upaya belajar seseorang seperti strategi dan metode yang digunakan dalam melakukan kegiatan belajar.

B. Kerangka Teori



Sumber: Ayhuntara *cit* ardianto (2016), Pranka *cit* Sparks (2015), Julianto, Dzulqaidah & salsabila (2014), Karuniawan & Cahyanti *cit* Novianto (2013), Manis (2010), Maria (2013), Moon., et al (2016), Ningsih, Suranata & Dharsana (2014), Olivia (2007), Prasanti (2015), Qomariyah (2016), Rahadi & Zainal (2015), Resti (2015), Simamora (2008), Syarif (2015), Yunita (2015), Zuhri (2016).

C. Kerangka Konsep



Keterangan :

 : Diteliti

 : Tidak diteliti

Sumber: Aviana & Hidayah (2015), Fitriyani (2014), Mayasari (2012), Olivia (2007), Parmuarif, Muslim & Mulyani (2012), Surya 2010),.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.